



NORGES
IDRETTSFORBUND



HVORDAN VÆRE EN GOD **IDRETTSFORELDER?**


Anbefalinger fra Norges idrettsforbund og
Olympiatoppen

HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Er du idrettsforelder for barn i alderen 6–19 år? Da ønsker du selvsagt at ditt barn skal være del av et godt idrettsmiljø. Her får du noen tips til hvordan du kan være med på å gjøre idrettsmiljøet enda bedre. Dine holdninger og handlinger kan nemlig bidra både positivt og negativt til barns opplevelse, deltagelse og utviklingsmuligheter i idrett. Dette gjelder enten den unge idrettsutøveren ender som toppidrettsutøver eller ikke.

Norges idrettsforbund har, i samarbeid med Olympiatoppen, utviklet noen anbefalinger som har til hensikt å hjelpe foreldre til å få en bedre forståelse av sin rolle. Målet er å skape idrettsglede for alle!

Anbefalingene er basert på forskningsresultater fra idrettsvitenskap, erfaringer fra trenere som arbeider med barn og ungdom, idrettens etiske leveregler samt Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett.



» Dine holdninger og handlinger kan bidra både positivt og negativt til barns opplevelse, deltagelse og utviklingsmuligheter i idrett.

1

VEKTLEGG IDRETTSGLEDE

Idrett skal være gøy – både for barn og ungdom. Jo yngre barna er, desto mer skal idrettsglede og vennskap vektlegges. Når barna kommer hjem fra trening eller konkurranse, kan du spørre: «Hadde du det gøy?», eller «Fikk du noen nye venner?». Med denne typen spørsmål viser du at det å møte nye venner og oppleve idrettsglede er viktigere enn resultatet i konkurranser.

Råd for å utvikle idrettsglede:

- Legg vekt på at barna får oppleve glede og trivsel gjennom høyt aktivitetsnivå.
- Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner.
- Legg merke til og gi anerkjennelse til alle som deltar, ikke bare dem som har best ferdigheter.



» Det å møte nye venner og oppleve idrettsglede er viktigere enn resultatet i konkurranser.

2

LA BARNA OPPLEVE MESTRING

Idrettsmiljøer som legger vekt på mestring, skaper best grunnlag for varig motivasjon. Utviklingsfokus og mestringsopplevelser er viktig. Mestring gir tro på egne evner og ressurser og bygger pågangsmot, optimisme og et positivt selvbilde. Stiller du spørsmålet «Lærte du noe nytt i dag?», viser du at utvikling, læring og mestring er det viktigste, ikke resultatet. Skryt av god innsats og det å tørre å prøve på nye ting.

Kroppslige endringer i puberteten både hos jenter og gutter gjør at idrettsprestasjoner i barne- og ungdomsårene i liten grad kan brukes som grunnlag for å forutse suksess senere. Tidlig modning og fullført pubertet kan gi gode resultater i starten av ungdomsårene, men disse utøverne kan oppleve å bli forbigått av jevnaldrende som kommer i puberteten senere.

Råd for å skape et mestringsorientert miljø:

- Skryt av god innsats. Dette bidrar til at barn og ungdom synes det er gøy, søker utfordringer, blir nysgjerrige og opplever mestring.
- Oppmuntre barna til å trene variert, tørre å prøve ut nye ting og ikke være redde for å feile.
- Barn og ungdom har ulik motivasjon for å delta. Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.



Mestring gir tro på egne evner og ressurser og bygger pågangsmot, optimisme og et positivt selvbilde.



3

LA BARNET VELGE

La barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke, og hvilke idretter de ønsker å delta i. Din rolle er å oppmuntre, gi informasjon og råd når det gjelder valg av idrett.

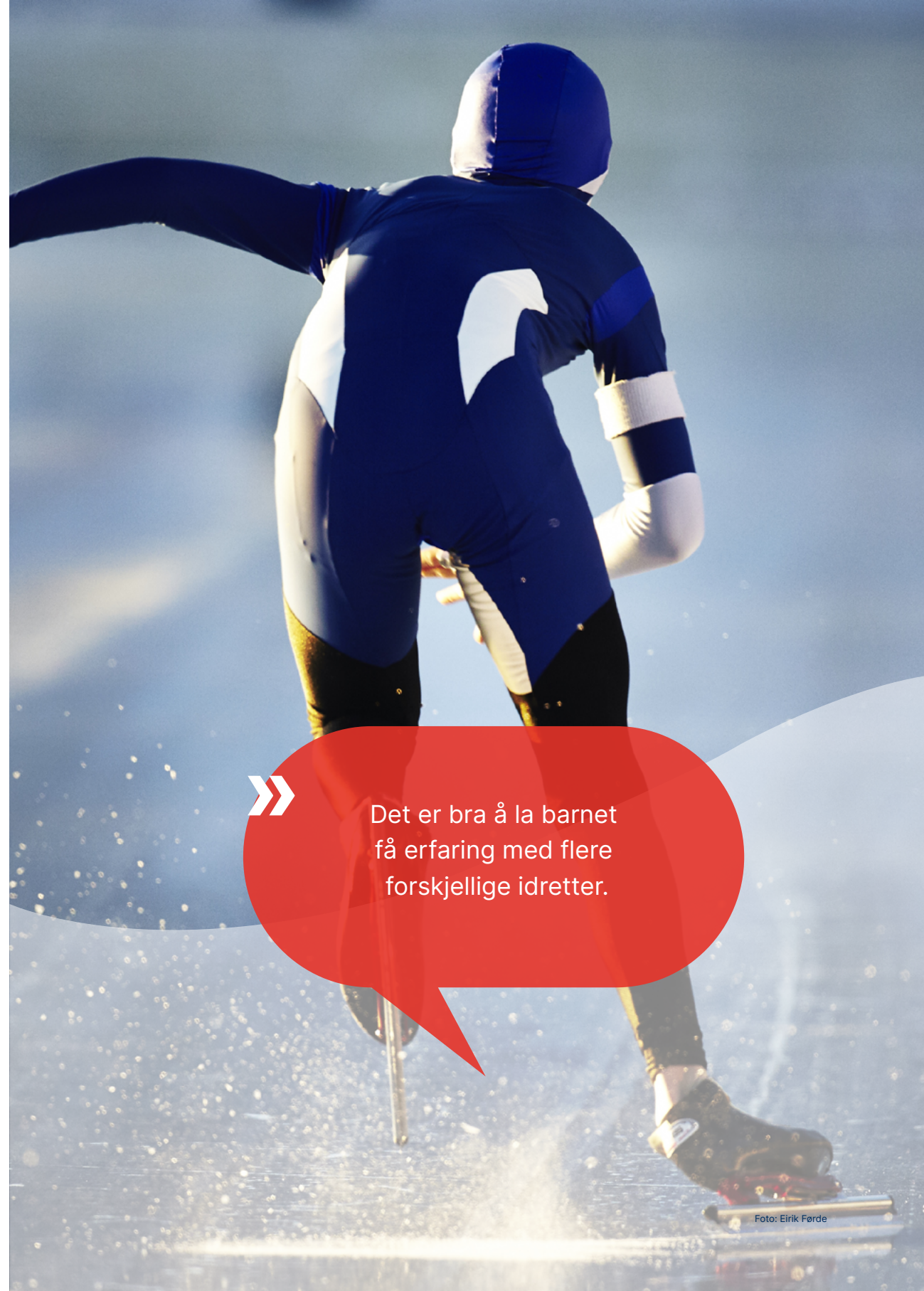
Vær tålmodig! Det er en god ting å la barnet få erfaring med flere forskjellige idretter. Varierte motoriske, fysiske og sosiale utfordringer er viktig for at barn skal få god utvikling i idrett. Det er en myte at barn tidlig må trene spesialisert innenfor en idrett for å kunne bli god i denne idretten.

Råd for hvordan du kan hjelpe barn med å velge idrett:

- Gi barn og ungdom mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter/idretter.
- Unngå å presse barn og ungdom til å velge en bestemt idrett.
- Spesialisert trening i tidlig alder er ingen garanti for å lykkes og kan øke risikoen for skader.
- Bidra til at barna får møte varierte utfordringer i ulike miljøer. Dette kan hjelpe barnet med å modnes både fysisk og mentalt.



Det er bra å la barnet få erfaring med flere forskjellige idretter.



4

VÆR EN STØTTENDE TILSKUER OG VIS GOD SPORTSÅND

Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser god innsats. Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis god sportsånd og respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i trening og konkurranser der barna dine er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig, når det er følelser involvert.

Det handler også om å lære seg respekt for reglene i idretten og om å ikke jukse eller forsøke å skaffe seg urettmessige fordeler. Foreldre som ser på en konkurranse, må huske at idretten også er en arena hvor barn skal lære god moralsk oppførsel og hvordan de skal oppføre seg overfor andre. Du må gå foran som et godt eksempel – også når du er uenig i noe.

Råd for hvordan du som forelder kan være en støttende tilskuer:

- Husk at idrett for barn og ungdom er en læringsarena, ikke en VM-finale.
- Vis respekt for dommeravgjørelser selv om du mener at dommeren tar feil.
- Oppmuntre dine egne og andres barn til å følge reglene.
- Engasjement er positivt. Vær alltid oppmuntrende til god innsats hos alle utøverne.
- Vis respekt for alle foreldrene som er til stede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangssform.
- Spør barnet ditt om hvordan det ønsker at DU skal være som tilskuer.



Du må gå foran som et godt eksempel – også når du er uenig i noe.



5

STØTT TRENEREN

Vis respekt for trenerens arbeid og innsats. Barna har ofte fått oppgaver fra treneren som de skal løse i trenings- og konkurransesituasjon. Dersom du eller andre foreldre gir instruksjoner under trening eller konkurranser, kan dette virke forvirrende og skape usikkerhet for de unge.

Hvis du ønsker å bidra positivt til ditt barns utvikling, spør gjerne treneren om hvordan du kan hjelpe. Ikke kritiser treneren foran barnet ditt. Har du meninger eller spørsmål om treningsprinsipper, totalbelastning, trygge rammer rundt idrettsaktiviteten eller andre forhold? Ta det opp med treneren eller de ansvarlige i idrettslaget på en ryddig og nysgjerrig måte.

Råd for å støtte treneren:

- Vis respekt for og fremsnakk treneren og idrettslaget. Ta opp uenigheter direkte med den det gjelder, eller med idrettslagets ansvarlige.
- Ikke kritiser treneren så barnet hører det.
- Unngå å gi instruksjoner til ditt eller andres barn i og etter trenings- eller konkurransesituasjon.
- Ha tillit til at treneren er opptatt av innsats og utvikling over tid, vær med på å skape mestringsorienterte miljøer.
- Når du er trener selv: Ha fokus på alle utøverne, og prøv å finne balansen mellom trener- og foreldrerollen ovenfor egne barn.



Hvis du ønsker å bidra positivt til ditt barns utvikling, spør gjerne treneren om hvordan du kan hjelpe.

6

VÆR EN GOD ROLLEMODELL

Ved at du selv er fysisk aktiv, kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett. Du viser at fysisk aktivitet er noe man tar del i og har glede av hele livet.

Det å være jevnlig aktiv i barndommen bidrar til at fysisk aktivitet blir en livsstil. Vis idretts glede og ha det moro sammen med barna og deres venner. Husk at barn og ungdom gjør det du gjør – ikke nødvendigvis det du sier at de skal gjøre.

Råd for hvordan du kan være en god rollemodell:

- Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø.
- Vis at det er gøy å være fysisk aktiv – gjerne sammen med barna.
- Husk at mye fysisk aktivitet krever god matkultur og tilstrekkelig hvile.



Husk at barn og ungdom gjør det du gjør – ikke nødvendigvis det du sier at de skal gjøre.

7

STØTT IDRETTSLAGETS ARBEID

Dugnad og frivillig arbeid er bærebjelken i norsk idrett. Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Du kan ta styreverv, arrangere sosiale tiltak eller steke vafler – ditt bidrag er uansett viktig. Spør gjerne idrettslaget om det er noe, stort eller smått, du kan bidra med.

Økonomi må ikke bli en barriere for idrettsdeltagelse. Alle barn og unge skal kunne være med i et inkluderende idrettsmiljø uten utstys- eller kostnadspress. Dugnad og frivillig arbeid kan bidra til å oppnå dette. Vær en aktiv stemme for å holde kostnader til arrangementer, turneringer og utstyr på et nøkternt nivå. Lån/lei eller kjøp brukt utstyr. Sliter du med å betale for barnet ditt? Ta kontakt med idrettslaget for å se om de har løsninger.

Råd for å støtte idrettslaget og idrettsmiljøet:

- Meld deg som frivillig i idrettslaget. Det er både givende og helt nødvendig for at idrettslaget skal kunne tilby aktivitet for barn og ungdom.
- Delta på foreldremøter. Der kommer idrettslaget med informasjon og er åpne for spørsmål og innspill.
- Som en del av dugnaden er det viktig å ta ansvar for at alle kan delta på trening eller konkurranser, for eksempel gjennom samkjøring.



Dugnad og frivillig arbeid er bærebjelken i norsk idrett. Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe.



HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Anbefalinger fra Norges idrettsforbund
og Olympiatoppen

- 1 Vektlegg idrettsglede
- 2 La barna oppleve mestring
- 3 La barnet velge
- 4 Vær en støttende tilskuer og vis god sportsånd
- 5 Støtt treneren
- 6 Vær en god rollemodell
- 7 Støtt idrettslagets arbeid

NORGES IDRETTSFORBUND
OG OLYMPISKE OG
PARALYMPISKE KOMITÉ

Postadresse
Postboks 5000
0840 Oslo

Besøksadresse
Sognsveien 73
0855 Oslo

+47 21 02 90 00
nif-post@idrettsforbundet.no
www.idrettsforbundet.no
org.nr. 947 975 072 mva
